

¡SÉ TU PROPIO NUTRICIONISTA!

SEMANA 4 VIERNES 26

SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS PARA ELABORAR TU PROPIO PLAN NUTRICIONAL SEGÚN TU OBJETIVO. NO OBSTANTE NO DUDES EN CONSULTAR CON UN PROFESIONAL PARA TENER TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA. NUESTRAS CONSULTAS PRIVADAS Y ONLINE SON PERFECTAS PARA CREAR TU PROPIO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y QUE PUEDES DISEÑARLO A TU GUSTO.

1. CALCULA EL GASTO ENERGÉTICO DIARIO

TEN EN CUENTA TU METABOLISMO: ALTURA, EDAD, PESO, SEXO, MASA MUSCULAR... Y EL GASTO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.

2. TUS OBJETIVOS Y NECESIDADES CALÓRICAS

DEPENDE DE DONDE QUIERAS LLEGAR PARA SABER SI DEBERÁS INCREMENTAR O DISMINUIR EL NÚMERO DE CALORÍAS DIARIAS.

3. EQUILIBRIO ENERGÉTICO

DEBES TENER EN CUENTA LAS CALORÍAS CONSUMIDAS AL DÍA Y LA ENERGÍA GASTADA, YA QUE SI CONSUMES MÁS DE LO QUE QUEMAS, GANARÁS PESO Y AL CONTRARIO, PERDERÁS PESO.

4. ESCOGE BIEN LOS ALIMENTOS

PRIORIZA TUS PREFERENCIAS DE ALIMENTOS, ASÍ COMO SI TIENES INTOLERANCIAS Y DISEÑA TU PLAN EFECTIVO.

ALIMENTOS A INCLUIR EN TU PLAN A DIARIO

- FUENTES DE HIDRATOS DE CARBONO COMO LA AVENA, PATATA O CEREALES INTEGRALES
- FUENTES DE PROTEÍNAS COMO LA QUINOA, LÁCTEOS, PESCADO O CARNES.
- FUENTES DE GRASAS COMO EL AGUACATE O FRUTOS SECOS
- Y FUENTES DE VERDURAS